

Alimentation avant votre opération

Endométriose — Préparation nutritionnelle

Avant votre opération, votre alimentation peut faire une vraie différence : **moins d'inflammation, une meilleure cicatrisation, un confort digestif amélioré**. Voici les conseils simples à mettre en place dès maintenant — même quelques semaines suffisent.

① Ces conseils concernent les semaines ou jours avant l'intervention ; pour la période qui précède / qui suit l'opération, veuillez vous référer aux directives des chirurgiens.

VOTRE CALENDRIER AVANT L'OPÉRATION

J-30 → J-6

① ANTI-INFLAMMATOIRE

Idéal : 1 mois · minimum : 2 semaines

① Alimentation anti-inflammatoire

Appliquez les 4 piliers ci-dessous. Plus tôt vous commencez, meilleur est l'effet sur l'inflammation et la récupération.

J-5 → J-1

② SANS RÉSIDUS

Les 5 derniers jours

② Alimentation sans résidus

On met de côté les fibres : légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses, graines et noix — selon les consignes remises.

Jour J

③ OPÉRATION

③ Opération

Respectez les consignes de jeûne de l'équipe chirurgicale.

Après

④ REPRISE

④ Reprise

Suivez les directives des chirurgiens.

① LES 4 PILIERS À METTRE EN PLACE

ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE



- ♥ Beaucoup de fruits & légumes colorés
- ♥ Céréales complètes (avoine, quinoa, riz complet)
- ♥ Légumineuses (lentilles, pois chiches)
- ♥ Huile d'olive en assaisonnement
- ♥ Poissons gras 2× par semaine (sardine, maquereau, saumon)

APPORT PROTÉIQUE SUFFISANT



- ♥ À chaque repas principal : une source de protéines
- ♥ Œufs, volaille, poisson, légumineuses
- ♥ Soutient la cicatrisation et l'immunité
- ♥ Environ 1 paume de protéines par repas

BONNE HYDRATATION



- ♥ 1,5 à 2 L d'eau par jour minimum
- ♥ Tisanes douces autorisées (gingembre, camomille)
- ♥ Éviter les boissons sucrées et alcoolisées
- ♥ L'hydratation favorise la récupération

CONFORT DIGESTIF



- ♥ Manger lentement, mastiquer soigneusement
- ♥ Repas réguliers, sans sauter de repas
- ♥ Limiter les aliments difficiles à digérer
- ♥ En cas de gêne : en parler à votre diététicienne

② CE QUE L'ON PRIVILÉGIE · CE QUE L'ON RÉDUIT

✓ À PRIVILÉGIER

Légumes variés Fruits frais Huile d'olive
Poissons gras Noix, amandes Légumineuses
Graines de lin/chia Céréales complètes
Herbes aromatiques Curcuma, gingembre
Eau, tisanes douces

✗ À RÉDUIRE AU MAXIMUM

Charcuteries Viande rouge en excès
Produits ultra-transformés Sucre ajouté Alcool
Tabac Fritures Sodas, jus industriels
Graisses trans



Un doute ? Une intolérance ? Des symptômes digestifs ?

Chaque situation est différente. Ces conseils sont un point de départ général — votre diététicienne est disponible pour adapter les recommandations à votre profil et vos besoins spécifiques en consultation.